

# Erzähle mir und ich vergesse. Zeige mir und ich erinnere. Lass mich tun und ich verstehe.

Konfuzius

Heute habe ich ein Thema für dich, welches von einer Leserin gewünscht wurde: lernen und sich zum lernen motivieren, auch wenn's ein Themengebiet ist, welches einem nicht so viel Spaß macht.

Ich freue mich immer sehr, wenn ihr mir Fragen stellt, die ich hier beantworten darf. Mit solchen kleinen Impulsen arbeite ich am allerliebsten. Gib mir ein Thema oder ein paar Zutaten beim Kochen und meine Ideen dazu schäumen über :-)

In den letzten 4 Jahren habe ich 9 Prüfungen in vier verschiedenen Aus- und Weiterbildungen abgelegt. Alle sehr erfolgreich. Und das obwohl ich zur Schulzeit eher faul war. Mein Abi habe ich gerade so gepackt, damals war Lernen für mich der Feind! Heute lerne ich wahnsinnig gerne! Ohne Witz! Meine letzte Prüfung war im Dezember und jetzt - ein halbes Jahr später - habe ich schon wieder total Lust etwas Neues zu lernen.

Einerseits liegt das natürlich daran, dass ich inzwischen selbstbestimmt wählen kann, WAS ich lernen möchte. Die Themen Ernährung & Sport begeistern mich eben nicht nur beruflich, sondern auch privat, da fällt das lernen natürlich deutlich leichter, als den vorgegeben Schulstoff in den Kopf kriegen zu müssen. ABER auch in den selbst gewählten, größtenteils super spannenden Ausbildungen und Seminaren gab es immer wieder Themengebiete, die mich nicht sonderlich interessieren. Aber auch die waren Bestandteil der Prüfungen und auch dafür habe ich gerne gelernt.

Ich möchte heute meine eigenen Methoden und ein paar grundlegende Tipps mit dir teilen, damit auch du zukünftig (wieder) Freude am Lernen hast. Denn *"Lernen ist das Spiel, das im Leben am meisten Spaß macht. Alle Kinder kommen zur Welt mit diesem Glauben, und sie halten daran fest, bis wir sie überzeugen, dass Lernen wirklich harte und unerfreuliche Arbeit ist."* (Claudia Monnet)

## 7 Tipps für besseren Lernerfolg

### 1. Glaubenssätze auflösen

Hand aufs Herz, wenn du ans lernen denkst, kommen dir dann auch Gedanken wie "im auswendig lernen bin ich total schlecht", "lernen macht keinen Spaß", "lernen ist anstrengend"? Jap, kenne ich. Kennen wir alle. Das sind nichts anderes als falsche Glaubenssätze, die dich am motivierten lernen hindern. Niemand ist schlecht im lernen. Wir alle haben laufen, sprechen, hüpfen, Fahrrad fahren, schwimmen und lesen gelernt und waren damit alle erfolgreich. Löse die falschen Glaubenssätze auf, indem du zum Beispiel die Methode aus [dieser Selbstcoaching Einheit](#) anwendest.

### 2. Lerne deine Gedächtnis zu verstehen

Wir lernen in den Ruhephasen, im Schlaf, genau so wie unsere Muskeln während der Regeneration und nicht während dem Training wachsen. Wende dieses Verständnis an und hör auf bis in die Nacht oder noch kurz vor der Prüfung zu lernen - das bringt nichts. Unser Gehirn funktioniert anders. [Hier](#) kannst du etwas

- darüber nachlesen.
3. **Beachte die Verarbeitungstiefe**  
Warum um alles in der Welt haben wir in der Schule eigentlich nicht beigebracht bekommen, wie man richtig lernt? Das werde ich wirklich nie verstehen. Ist das inzwischen anders? Wenn überhaupt habe ich mal was von verschiedenen Lerntypen (visueller, auditiver, kommunikativer Typ usw.) gehört, aber bis gestern - als ich anfang für diese Selbstcoaching Einheit zu recherchieren - noch nie etwas über die sogenannte Verarbeitungstiefe. Das bedeutet ALLE verschiedenen Bereiche von unserem Gedächtnis (auditiv, visuell, kinästhetisch) beim lernen zu nutzen und nicht nur einen Weg zu wählen. Das heißt: wenn du etwas lernst, indem du es hörst, siehst (auch vor dem inneren Auge) und tust, verdreifachst du deinen Lernerfolg, weil der Stoff quasi auf mehreren Ebenen gespeichert wird.
  4. **Wiederhole Wiederholungen**  
Damit unser Gedächtnis das gelernte Wissen nicht wieder löscht (um wieder Kapazitäten für Neues zu schaffen), müssen wir es möglichst oft wiederholen.
  5. **Sorge für Konzentration & Fokus**  
Jede Ablenkung beim Lernen hält uns wahnsinnig auf und wirft uns zurück. [In dieser Selbstcoaching Einheit](#) habe ich beschrieben, wie du dich besser fokussieren kannst.
  6. **Behalte das Ziel im Blick**  
Wofür lernst du? Welchem Zweck, welchem größeren Ziel dient das Lernen? Vermutlich willst du in einem bestimmten Thema, in einer bestimmten Tätigkeit besser werden, eine Prüfung für dein Studium, deine Ausbildung oder die Schule bestehen. Aber was ist dein Beweggrund das zu tun? Wofür machst du das? Welchen Vorteil wirst du dadurch haben? Verliere das Ziel nicht aus dem Blick, selbst wenn Themengebiete dran sind, die dir keine Freude machen. Die Motivation kommt aus dem großen Ganzen, welches du dir immer wieder visualisieren solltest. Jedes Thema ist ein Schritt näher zum Ziel, ein Puzzlestück, das einfach dazu gehört. Nimm das an und steiger dich nicht in deine Lustlosigkeit rein.
  7. **Learning by doing**  
Immer noch die effektivste Art zu lernen: es zu tun. Bei praktisch anwendbaren Themen einfach, aber auch bei theoretischem Wissen nicht unmöglich. Eine optimale Möglichkeit, um ein Thema nachhaltig zu lernen: es unterrichten. Frag Freunde oder Familie, ob du ihnen dein Thema beibringen oder zumindest einen Vortrag darüber halten darfst und erzähle allen Menschen, mit denen du ins Gespräch kommst, von deinem neu erlangten Wissen, so festigt es sich und du lernst in eigenen Worten.

## Meine persönlichen Lernmethoden

- *wie ich (inzwischen) lerne:* ich recherchiere zum Thema und lese mich auch in anderen Quellen (zum Beispiel Studien, Fachbücher, YouTube Videos, Blogartikel...) ein. Dann lese ich den relevanten Stoff, unterstreiche wichtige Stellen oder arbeite mit Prüfungsfragen, welche ich beantworte. Ich tippe den Stoff in meinen eigenen Worten am PC ab, drucke mir diese Unterlagen aus und lerne nun damit. Dann erstelle ich Mindmaps zum Thema, z.B. auf DIN A3 Größe in verschiedenen Farben etc. möglichst knapp & präzise (diese kann man auch nach Jahren noch super zum Auffrischen verwenden). Anschließend schreibe ich per Hand mehrfach aus dem Kopf den Stoff runter. Nach jedem Schreiben korrigiere ich. Und zu guter Letzt trage ich den Stoff vor, erkläre ihn Laien oder wenn niemand da ist der Wand ;-)
- wenn ich etwas auswendig lernen muss, versuche ich das Thema erst einmal zu verstehen. Alles was wir verstehen, können wir uns viel besser merken, als stumpf

auswendig zu lernen. Ich habe ein sog. 'fotografisches Gedächtnis', d.h. ich kann mir sehr gut Dinge einprägen und sie später vor meinem inneren Auge abrufen und ablesen. Natürlich funktioniert das (zumindest bei mir :-D) nicht mit 600 Seiten Fachbüchern, aber mit meinen selbst erstellten Mindmaps etc. klappt es sehr gut. Als Hilfestellung denke ich mir Eselsbrücken aus und baue einen [Gedächtnispalast](#), das ist meiner Meinung nach eine hervorragende Methode um effektiv zu lernen!

## Links zum Thema

Da ich beim Thema Lernen kein Experte bin und nur von meiner eigenen Erfahrung und Recherche berichten kann, habe ich hier noch drei Links, die mir für diese Einheit und generell sehr hilfreich scheinen:

- <https://www.habitgym.de/lernmethoden/>
- <https://www.habitgym.de/konzentration-beim-lernen-verbessern/>
- <https://www.habitgym.de/lerntipps/>

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lernen und viel Erfolg bei allen zukünftigen Prüfungen.

Alles Liebe  
Deine Bianca